



APOYO
INTEGRAL S.A.D
SL

BOLETIN INFORMATIVO

APOYO INTEGRAL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

BOLETIN Nº 6

Desde Apoyo Integral os presentamos la edición Nº 6, de nuestro boletín informativo. Queremos agradecer la participación tanto de Auxiliares, usuarios y familiares de usuarios, sin la cual no sería posible esta publicación.



iiiiii FELIZ VERANO!!!!



❖ *CONSEJOS SALUDABLES:*

✓ *COMO MANEJAR Y PREVENIR LA HIPOGLUCEMIA*

▪ **Reconocer síntomas de una hipoglucemia**

La hipoglucemia es una bajada del nivel de azúcar que se manifiesta con síntomas como: **hambre, temblores, sudor frío...** puede ocurrirle a cualquiera pero mas común a diabéticos

▪ **Cómo actuar ante un episodio de hipoglucemia**

- ✓ **Actúe rápidamente** para evitar que la hipoglucemia se agrave y pierda la conciencia.
- ✓ **Tome una dosis de 15 g de glucosa**, por ejemplo un vaso de refresco (que no sea light) , 3 tabletas de glucosa, un vaso de zumo de frutas, una cucharada de azúcar disuelta en agua, etc...
- ✓ **Evite tomar bebidas o comidas que tengan grasas**, como el chocolate, galletas o la leche... porque la grasa produce un aumento sobre los niveles de glucosa más lentos
- ✓ **Después de 15 minutos controles sus niveles de glucosa**, si siguen siendo bajos, vuelva a tomar 15 g de glucosa.
- ✓ **En caso de estar inconsciente**, puede ser necesario glucagon (suero de glucosa) incluso el traslado a un centro sanitario.
El glucagón es una hormona que se debe inyectar vía intramuscular o subcutánea y así movilizar el azúcar almacenado en el hígado, corrigiendo así la hipoglucemia.



Ante la presencia de episodios de hipoglucemia se debe informar al médico por si fuese necesario un ajuste o modificación del tratamiento.



❖ REFLEXIONES

Si vives triste, porque aquellos años felices de tu infancia y juventud, no volverán... Y lo pasas mal

Acuérdate, de quien nunca ha vivido aquellos momentos tuyos de felicidad... y sin posibilidad de recuerdo alguno, vive la vida como un mal sueño.

Si estas triste y solo, porque has perdido a tus seres queridos, a quienes amabas y te amaban...

Acuérdate de quienes no han tenido jamás a un ser querido por perder, o nunca ha sido amado.

Si estas triste, porque vives horas difíciles de añoranza, sin aquellas personas que eran tu vida, tu seguridad, tu alegría...

Acuérdate de quien vive acongojado, desengañado, triste, sin nadie en el mundo desde su nacimiento.

Si tus recuerdos se agolpan en tu mente de aquellos días felices e inolvidables... y tus ojos se llenan de lágrimas...

Piensa en quienes, no pueden guardar en su memoria, hechos agradables como los tuyos, porque nunca los tuvieron, para luego ahora poder evocar...

¡¡¡ Feliz tu que tienes por quien padecer!!!

¡¡¡ Feliz tu que tienes a quien amar!!!

¡¡¡ Feliz tu que tienes por quien llorar!!!

Y... ¡¡¡ Feliz tú, que tienes recuerdos para poder reflexionar y no olvidar !!!

¡¡¡ Feliz tu que vives a golpe de corazón ...



Este escrito nos hace reflexionar sobre nuestras equivocaciones, para poder cambiarlas. No debemos ser masoquistas sufriendo lo que tuvimos y hemos perdido. Anclarnos en el pasado no nos conduce a nada. Tenemos que reflexionar con alegría los recuerdos y vivencias guardadas en nuestro corazón



❖ *DIARIO DE UN CUIDADOR ; La figura de un familiar*

- No es fácil para ninguna persona enfrentarse al hecho de que alguien cercano dependa de ella para las actividades básicas de su vida cotidiana.



En esta edición también nos gustaría dedicar unos párrafos a es@s cuidador@s (hermanos, hijos, padres...) que día y noche están con su familiar dependiente.

Un ejemplo es Antonia hija de Paquita, usuaria del S.A.D, ella es la cuidadora principal.

Antonia se define como una persona normal y corriente, que

hace unos años decidió dedicarse a tiempo completo a cuidar a su madre.

Ella nos cuenta que no todos los cambios son negativos, según Antonia cuida a una persona cercana puede ser a pesar de su “dureza” una experiencia muy satisfactoria, que supone luchar por alguien a quien se quiere y que ayuda a descubrir en uno mismo cualidades hasta entonces desconocidas.



❖ EL RINCON DEL USUARIO; *Rimas y Refranes*

✓ La limosna yo en cierta ocasión fui testigo. Un niño le arrojó pan a un mendigo desde un balcón y su padre le dijo; -¿no te sonrojas? La limosna no se arroja, se besa y se da en la mano.

✓ Marcos se casó en Segovia, era tuerto, manco y jorobado, que tal sería la novia, que Marcos salió engañado

ANTONIO ARIAS (Usuario del S.A.D)

✓ Mira que Montoro es bruto, es más que un arao, que lleva los cuernos puestos de cintura pa bajo, y el vecino de enfrente le ha preguntao que si vende le comprara un puñao.

LOLA MORENO (Usuaría del S.A.D)

✓ En el cielo hay un planeta, le llaman sol dorado, a fuerza de día y ollas todo queda por terminado.

✓ De tinta pongo mi sangre, de tintero mi corazón, y de tus manos divinas espero tu contestación.

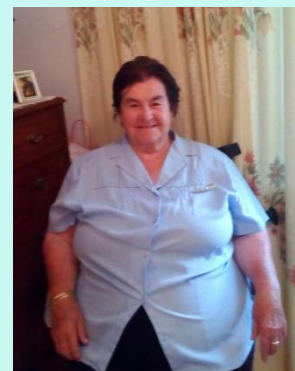
✓ Eres tu quien más quiero, la más hermosa en la tierra, que me conteste te ruego, si no quieres que por ti yo me muera.

✓ Anoche tuve un sueño, soñé que me querías, en tus brazos me dormía, en tus brazos me dormía, cuando me desperté, que triste me quede viendo que tu no estabas a la vera mía

ISIDRO HIDALGO (Marido de Francisca usuaria del S.A.D)

✓ El ángel de mi guarda mi dijo un día; -niña recoge flores para María- y yo siguiendo sus consejitos he cogido ese ramito.

**FILOMENA RUIZ
GUZMAN (Usuaría del
S.A.D)**



✓ Que por mayo era cuando la calor, cuando los trigos engañan y están los campos en flor.

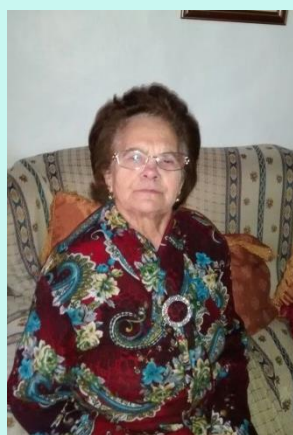
Quando cantan la calandria y responde el ruiseñor, cuando los enamorados van a servir al amor, y yo, triste ocultado vivo en esta prisión, que no sé cuándo es de día y cuando las noches son.

**MAGDALENA MORENO
MORENO (Usuaría del
S.A.D)**





Coplillas Populares



PURA CEREZO (Usuaría del S.A.D)

✓ En la plaza de Bibaranbla donde yo te conocí, ¡Ay Eugenia de Montijo que me enamore de ti! Llevabas en la mantilla una rosa carmensin y un abanico en mano con el tiqui, tiqui ti. Ponía sombra de tarde en tu cara de marfil, unos ojos dios me valga, mas azules que el añil. Tu madre y tu hermana Paca, rumbo y garbo señorial. Con guitadores iban las dos tras de ti. Como si ellas fueran tus damas y tú ya la emperatriz. Puertas, rejas y balcones se iban abriendo al par de ti. En la puerta de tu casa, cantando me despedí y eran puñales de celos que se clavaban en mí. Por calles de sol y sombra como un novio te seguí. Mordiendo un tallo de albahaca que corte junto al Genil. En la puerta de tu casa cantando me despedí y mi voz dijo en la copla, lo que hablar no me atreví. ¡Ay Eugenia de Montijo, que me enamore de ti!

✓ Y ese pañuelo arrojao que en el suelo esta despreciao, que yo lo recogeré por ser de mi novio amado. Así me lo pongo al lao y así me lo pongo al otro, así a lo bandolero así a lo valenciano y así por lo que te quiero.

“Esta canción se cantaba antiguamente jugando a las caranbitas”

ROSARIO ROMAN HEREDIA (Usuaría del S.A.D)





RECETAS DE COCINA

➤ Roscos de huevo

Ingredientes

Huevos	Raspadura de limón
Leche	Azúcar
Aceite tostado	Levadura
Canela molida	Harina
Anís	



ANTONIA ORTEGA (Usuaría del S.A.D)

• Elaboración

A un huevo se le echa 5 cucharadas de aceite frito, 5 cucharadas de leche, 5 de azúcar, una copa de anís, ralladura de limón, un poco de canela, levadura y la harina que admita. Con todo esto se hace una mezcla que no esté muy dura, para ir haciendo los roscos. Se fríe en el aceite caliente a fuego lento, para que no se vaya a quedar crudo. Una vez fritos se pasa por azúcar y ya están listos para comer

BOQUERONES EN ESCABECHE

• Ingredientes

Boquerones	Ajo	Orégano
Naranjas	Tomillo	Vinagre
Limonas	Sal	Agua
Laurel	Pimentón dulce	

• Elaboración

Se fríen los boquerones y se aparta en una olla. Se mezcla el agua, el vinagre y las especias. Se cortan los limones y naranjas en cascotes grandes y se le añade a la mezcla anterior. Una vez bien mezclado se lo añadimos a los boquerones y lo dejamos reposar.



JOSEFA LOZANO (Usuaría del S.A.D)



LOS RECUERDOS DE NUESTROS USUARI@S

➤ Rosario Fernández nació en un cortijo de Arenas del Rey, donde su padre y su madre se dedicaban a la ganadería y venta de leche a la gente de pueblos de los alrededores, allí ella aprendió a hacer queso y requesón. Ella nos cuenta y recuerda con nosotros como se hacía el requesón y como eran las hornillas de antes.

- **Preparacion del requesón:**

El suero que sale de hacer el queso se echa en una olla y se pone en la lumbre a fuego lento, una vez que este hirviendo se le se le vuelve a echar un poco más de suero. Cuando este bien espeso, se retira del fuego y se echa en un molde o taleguilla para que escurra. Una vez bien escurrido se saca del molde y listo para comer.

- **Las hornillas de antes:**

Antiguamente las hornillas no eran tan modernas como hoy en día, ni se compraban en tiendas, sino que la hacíamos nosotros mismos. Ahora os voy a explicar como las fabricábamos;



En el frontal de un caldero se hacía un agujero para que allí cayeran las cenizas, encima del caldero se le ponía una rejilla y ahí se le echaba el carbón. Por el alrededor del filo del caldero se le hacía un borde de yeso. Se podían pintar para que quedaran más bonitas. Eran unas hornillas muy bonitas, en ellas las comidas salían más sabrosas que en las de hoy en día.



❖ EL RINCON DEL AUXILIAR

- Paqui nació en Alhama de Granada, es auxiliar de ayuda a domicilio desde hace 4 años. Paqui es paciente y resolutiva. Estas cualidades junto a su profesionalidad le han ayudado a realizar su trabajo de forma impecable.

1. ¿Por qué te dedicaste a formarte como auxiliar de ayuda a domicilio?

Porque siempre me gusto trabajar con personas mayores, me gusta escucharles, de ellos se aprende muchas cosas, y como no también me gusta ayudarles.

2. ¿Cuáles son normalmente las tareas que realizas como auxiliar?

Normalmente unas de las tareas que hago es ayudarles en la limpieza del hogar, ya que a los usuarios a los que atiendo en esta etapa de su vida le cuesta más realizarlas, otra de las cosas a las que le ayudo, es en el aseo personal y en la elaboración de comidas. Depende mucho de cada usuario, ya que cada uno tiene necesidades distintas.



3. De tu trabajo ¿Qué es lo que más te gusta?

Pues que cuando termino mi trabajo, veo a mis usuarios satisfechos y además me dan las gracias, es una de las cosas que me emociona mucho.

4. ¿Y lo más difícil?

En realidad lo más difícil es mentalizarte de que trabajas con personas dependientes que a veces están de mal humor, a veces es difícil que el usuario quede contento con el trabajo que realizas, tienes que ser muy paciente y darte cuenta que no es nada personal contra ti, solo que es normal que algunos días estén así.

5. ¿Cómo auxiliar de ayuda a domicilio ¿Cuál sería el consejo a una persona que quiera dedicarse a ellos?

Lo primero sería que le gustara este trabajo, y si deciden trabajar en ello, le diría que nunca pierdan la paciencia y siempre sean respetuosos y amables con los usuarios.



✓ JORNADAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

○ Otro año más y este ya es el IV el Excmo. Ayuntamiento de Jayena organiza las Jornadas de Hábitos de Vida Saludable. El objetivo de estas jornadas es incidir en la PREVENCIÓN como condición esencial para el desarrollo y bienestar comunitario.

Aquí os dejamos algunas fotos de las últimas jornadas y **os animamos a que este año asistáis a dichas jornadas que tendrán lugar el 5 DE JULIO 2016**



ORGANIZA



EXCMO. AYTO. JAYENA

COLABORA:



SAS DISTRITO METROPOLITANO
DE GRANADA (JAYENA)



APOYO INTEGRAL SAD S.L



❖ NUESTROS PROYECTOS:

Formación del grupo de auxiliares.

Nuestra tercera sesión formativa en Apoyo Integral SAD S.L tratará sobre "Higiene Postural y movilizaciones". Se realizará en el edificio Vicenta García y tendrá lugar el próximo 12 de Julio de 2016



PRESENTACION DEL CURSO

La higiene postural repercute en la predisposición a padecer lesiones corporales, muchas de ellas en la espalda. Adoptar una postura correcta a la hora de movilizar a usuarios en el puesto de trabajo es esencial para evitar molestias y lesiones. Este curso proporciona una serie de conocimientos básicos sobre conceptos anatómicos esenciales, la prevención de riesgos laborales adoptando las posturas correctas dependiendo de la actividad que estemos realizando, las normas básicas para realizar movilizaciones de usuarios y las ayudas manuales y técnicas de las que disponemos para ello.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Adquirir nociones de biomecánica ergonómica.
- Conocer las normas básicas en el cuidado del hábito postural aplicando medidas preventivas.
- Realizar adecuadamente los diferentes tipos de movilización utilizando para ello las ayudas mecánicas y manuales necesarias en cada caso.

PROXIMO EVENTO

Aprovechando este medio también queremos invitar a toda la población mayor de 65 años al "**TALLER DE MANUALIDADES**" que queremos llevar a cabo para el próximo mes de octubre, organizado por APOYO INTEGRAL SAD S.L y en el que colabora el EXMO. AYUNTAMIENTO DE JAYENA



APOYO
INTEGRAL S.A.D
SL

